Гигиенический массаж

Гигиенический массаж – это методика, направленная на улучшение здоровья и самочувствия, профилактику болезней и улучшение внешнего вида кожи. Он пригоден для повседневного применения, помогает почувствовать бодрость и противостоять стрессам.

Принцип благоприятного воздействия основан на использовании естественных физических раздражителей, привычных для человека. Так, в основе гигиенического массажа лежат приёмы прикосновений, давления, применения тепла, растяжения, сжатия и пр. Он показан людям всех возрастов как общеукрепляющее средство. Время сеанса подбирается индивидуально и зависит от многих факторов: веса тела массируемого, возраста, вида его деятельности и пр.

Гигиенический массаж бывает общим (для всего тела) или частным (для отдельных частей). Он обычно состоит из следующих этапов: выжимание, разминание, растирание, поглаживание и ударные техники.

Данный тип массажа разделяется на подвиды в зависимости от эффекта, который он даёт. Выделяют:

- Профилактический;

-укрепляющий;

- повышающий жизненный тонус;

- предупреждающий быструю утомляемость при активной деятельности;

- улучшающий эмоциональное состояние (избавляет от бессонницы, излишнего возбуждения, волнения, напряжения) массаж.

Аромамассаж

Принцип аромамассажа заключается в применении растительных эфирных ароматических масел. Они вызывают общее эмоциональное успокоение и расслабление тела и разогревают мышцы.

Кому нужен аромамассаж

- Людям, страдающим простудой, которые хотят быстрее её вылечить;

- тем, кому нужно взбодриться или снять стресс;

- тем, кому необходимо очистить организм от шлаков;

- главное предназначение ароматического массажа – это борьба с целлюлитом.

Эффект виден уже через 10-15 сеансов: это улучшение и состояния кожи (она становится более упругой), и самочувствия. Кроме того, от процедур улучшается настроение.

Аромамассаж бывает как частичным, так и полным. Всё зависит от результатов, которые нужны пациенту. Так, массируя кисти рук, можно облегчить боль при болезнях суставов. Проблема болезненного позвоночника решается процедурой аромамассажа поясницы. С помощью ароматического массажа можно сделать кожу лица более молодой и упругой.

Так как он способствует выведению вредных веществ из организма, в течение всего курса нужно пить много воды или отваров трав. Массаж также показан при комплексном похудении (физическая активность плюс диета), поскольку повышает его эффективность.

Медовый массаж

Медовый массаж – это одна из наиболее высокоэффективных массажных методик, потому что в её основе лежит применение ценного «пчелиного эликсира» - мёда. Ценен он тем, что насыщен витаминами, биологически активными веществами и микроэлементами. Во время профессионального массажа все они питают глубокие слои кожи, насыщая их всем необходимым. Полезные вещества усваиваются практически полностью, ведь по своему составу мёд имеет много общего с плазмой человеческой крови. Попадая в кровь, они ускоряют процессы метаболизма.

В чём польза медового массажа

- Он выводит токсины. Об этом свидетельствует то, что уже в течение первых минут вместо прозрачной карамельной консистенции на поверхности кожи появляются грязные серые хлопья.

- Массаж с использованием мёда разжижает мокроту и создаёт условия для её выведения, обладает общеукрепляющим эффектом.

- Мёд наделён уникальными целебными свойствами и помогает бороться с остеохондрозом и другими заболеваниями суставов, с вегето-сосудистой дистонией, пневмонией и бронхитом.

- Массаж лечит болезни нервной системы, повышает устойчивость к стрессам, делая пациента более уравновешенным.

- Снимает боль и отёчность.

Противопоказания

- склонность к повышенному артериальному давлению;

- онкологические заболевания;

- гемофилия;

- грибок кожи и дерматит;

- туберкулёз;

- сердечные и психические расстройства.

Классический массаж

Классический массаж – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Он полезен не только как профилактическое средство, но и как помощник в борьбе с недугами.

Чем полезен классический массаж

- улучшается кровообращение в мышцах, уходит напряжение;

- уменьшается воспаление и боль при растяжении связок;

- решается проблема судорог;

- организм заряжается энергией, выделяет эндорфины;

- в комплексе с правильным питанием и активностью массаж уменьшает объёмы тела, ускоряя процессы метаболизма, циркуляции лимфы и крови.

- укрепляется иммунитет.

- улучшается состояние кожи.

Процедура массажа

Она начинается от шеи и воротниковой зоны. Далее массируется лицо. Используются следующие техники: лёгкое разминание, поглаживание, растирание, щадящая вибрация. Длительность процедуры – около 10-15 минут, курс состоит из 12-15 каждодневных сеансов.

Приёмы и количество их повторений подбираются индивидуально. При этом учитываются различные факторы: наличие заболеваний, возраст и пр. Массаж начинается от крупных участков и заканчивается мелкими (конечности, шея). Процедура происходит в установленной последовательности: от путей тока лимфы к лимфатическим узлам.

Лимфодренажный массаж

Лимфодренажный массаж – это один из лучших способов очищения тела и повышения иммунной защиты. Так как лимфа играет важнейшую роль в формировании крепкого иммунитета, улучшение её циркуляции – это залог здоровья и отличного самочувствия.

Лимфодренажный массаж способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшению функционирования и питания клеток, профилактике болезней. Нельзя не отметить омолаживающий эффект подобной процедуры: в результате проведения курса возвращается упругость, эластичность и молодость кожи.

Виды лимфодренажа

- Аппаратный. Его ещё называют «прессотерапией». Для его проведения используют оборудование и специальный костюм, в который одевают пациента. Процедура оказывает положительный эффект на лимфоток.

- Ручной. В данном случае работает профессиональный массажист.

- Вакуумный. Специальное устройство образует вакуум под кожей. Передвигая аппарат по направлению тока лимфы вверх, массажист, таким образом, улучшает её циркуляцию.

Противопоказания

- сердечные заболевания: инфаркт, стенокардия, недостаточность;

- тромбофлеит;

- туберкулёз;

- онкология;

- беременность раньше второго триместра. На более поздних сроках лимфодренаж предотвращает образование растяжек и снимает отёки.

|  |
| --- |
|  |

Скульптурирующий массаж

Скульптурирующий массаж – это лёгкий и приятный способ коррекции фигуры без боли и изнуряющих голоданий. Он поможет не только уменьшить, но и увеличить нужные части тела. Автором данного вида массажа является Андрей Гребенников. Эффективность метода для удаления целлюлита и коррекции тела доказана клиническими испытаниями.

Исследования доказали, что 8 сеансов скульптурирующего массажа могут творить чудеса: проявления целлюлита уменьшаются на одну степень, а кожа при этом становится подтянутой и упругой. Это означает, что можно сократить объёмы на 3-5 сантиметров всего за 1 курс. Повторно можно его пройти уже через 1-3 месяца.

Принцип воздействия

Отличительная черта подобной процедуры – это целенаправленная работа с подкожно-жировой клетчаткой с использованием специально разработанных приёмов. Во время процедуры пациент не чувствует дискомфорта: все движения выполняются без боли и способствуют высвобождению из жировой ткани жирных кислот. Жир вместе с жидкостью естественным путём выходит из тела через лимфатическую и кровеносную системы.

Результат не заставляет долго ждать и устойчиво сохраняется в течение года при естественной активности.

Антицеллюлитный массаж

Целлюлит – это проблема, которая рассматривается врачами не только с эстетической точки зрения. Истинная причина лежит намного глубже: в серьёзном нарушении лимфотока и кровообращения. Возникновение данной проблемы также связывают с отёком стенок мелких сосудов.

Антицеллюлитный массаж как раз направлен на искоренение подобных первопричин. Данная методика преследует цель улучшить состояние кровеносных сосудов, циркуляцию крови и лимфоток в проблемных зонах. Результат оправдывает ожидания, и при этом эффект от процедуры сохраняется надолго. Так, снижается вес, улучшается состояние кожи, самочувствие и настроение, нормализуется гормональный фон. Во время курса выводятся шлаки и активизируется обмен веществ.

Виды массажа в зависимости от локализации целлюлита

- Общий. Он воздействует на организм в целом.

- Массаж ягодиц и ног. Делает данные проблемные места более упругими и сильными. Убирается излишек жира в районе «галифе» и на внутренней стороне бедра.

- Антицеллюлитный массаж живота. Он не только уменьшает живот, но избавляет от хронических запоров. Кишечник начинает работать лучше за счёт улучшения кровообращения.

Моделирующий массаж

Моделирующий массаж способствует высокоэффективной коррекции фигуры. Он быстро подтягивает её, делает более изящной за небольшой промежуток времени.

Кому необходим моделирующий массаж

- Людям, страдающим от отёков, подверженным стрессу, имеющим лишний вес, быстро утомляющимся.

Достоинства метода

- улучшение метаболизма;

- восстановление лимфотока и нормализация тока крови;

- моделирование нового, стройного тела.

Методика позволяет убрать несколько сантиметров, уничтожить целлюлит на ягодицах, ногах и других проблемных местах, сделать кожу упругой.

В чём заключается процесс

Моделирующий массаж бывает локальным или общим. Во втором случае может делаться акцент на самых проблемных местах. Для массажа используются всевозможные крема и гели с жиросжигающим эффектом. В процессе сеанса прорабатываются мышцы, которые утратили тонус из-за малой физической активности. Кожа начинает «дышать», то есть улучшается её кислородный обмен и питание.

Сеанс продолжается 30-90 минут. Он наиболее эффективен, когда проводится после общего пилинга.

Противопоказания

Заболевания в острой форме, опухоли, бронхиальная астма (весеннее обострение во время цветения), кожные инфекции.

Стоун массаж

Стоун массаж (от англ. Stone - камень) – это методика, основанная на использовании натуральных камней. Она заключается в чередовании холодных и горячих горных пород, отполированных водой, и сочетает в себе их мощную природную энергетику. Она снимает стресс и напряжение, равномерно перераспределяет энергию в теле.

Существуют разные методики проведения stone терапии.

- Массаж горячими камнями. Способствует расслаблению мышц, ускорению метаболизма, приводит человека в душевное равновесие и гармонию с собой. Техника заключается в воздействии на сосуды, которые расширяются под действием тепла. В результате быстрее выводятся продукты обмена веществ, и становится более интенсивным местное кровообращение.

- Терапия, основанная на чередовании горячих и холодных камней. Улучшает тонус мышц, предотвращает застой венозной крови, сужает капилляры и сосуды.

Эффект стоун массажа заключается не только в расслаблении, но и в уменьшении боли в мышцах. Кроме того, он показан лицам со сниженным иммунитетом, подверженным депрессивным состояниям и хронической усталости. После сеанса пациент легко переносит перегрузки психического и физического характера.

Холодные и горячие обёртывания

Обёртывания – это эффективный способ питания и очищения кожи, улучшения метаболизма, омоложения и расслабления. Данная процедура заключается в нанесении специального средства на кожу и дальнейшем обёртывании пищевой плёнкой проблемных зон. Сеанс обычно составляет от 40 до 80 минут. Выделяют 2 вида обёртываний: холодное и горячее.

- Первое сужает капилляры и мелкие сосуды, убирает отёчность и ускоряет ток лимфатической жидкости. Повышается тонус кожи и происходит сжигание жира. «Холодная» программа показана не только как средство борьбы с «апельсиновой коркой», но и как средство от варикозного расширения вен. Снимается отёчность и усталость ног, удаляется лишняя жидкость.

- Второе (горячее) выводит токсины, уменьшает объёмы тела, помогает бороться с лишним подкожным жиром. Данное обёртывание подойдёт здоровым людям, не страдающим варикозом.

Перед тем как проводить сеанс, следует сделать пилинг с использованием морской соли, чтобы ускорить обменные процессы, обеспечить нужное раскрытие пор и произвести предварительную очистку кожи. После процедуры полезно принять душ и затем погрузиться в соляную ванну с водорослями.